**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第12週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | | 主食 | 主菜1 | 主菜2 | 副菜1 | 副菜2 | 湯 | 全穀  雜糧 | 豆魚  蛋肉 | 蔬  菜 | 油  脂 | 水果 | 總  熱  量 |
| 11/16 | 一 | | 白飯 | 紫蘇梅  燒雞 | 鐵板  銀芽豬柳 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 玉米粒  蛋花湯 | 5.1 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 715 |
| 食材 | | 白米100 | 高麗菜15  雞丁45  梅漬適量 | 豆芽菜15  洋蔥絲5  豬柳35 | 海帶絲15  紅k絲15  筍絲15 | 時令青菜70 | 玉米粒10  雞蛋15 |
| 11/17 | 二 | | 川島  香鬆飯 | 蘑菇醬  豬排 | 紹子蒸蛋 | 小黃瓜  炒甜不辣絲 | 炒青菜 | 筍絲雞湯 | 5.1 | 2.2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 729 |
| 食材 | | 香鬆適量  白米100 | 豬排35  洋蔥10  蘑菇醬適量 | 絞肉10  雞蛋35 | 小黃瓜40  甜不辣絲10 | 時令青菜70 | 筍絲15  雞丁10 |
| 11/18 特  餐  日 | 三 | | 香菇燜飯 | 椒鹽  翅小腿\*2 | 西芹  炒豆干 | 白玉  照燒花枝丸 | 炒青菜 | 青木瓜  排骨湯 | 5 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 803 |
| 食材 | | 香菇10  白米100  肉絲10 | 翅小腿\*2  椒鹽適量 | 西芹30  豆干35 | 白蘿蔔40  花枝丸10  柴魚片適量 | 時令青菜70 | 青木瓜10  排骨15 |
| 11/19  蔬  食  日 | 四 | | 小米飯 | 柳葉魚\*2 | 海結滷  油豆腐 | 刺瓜炒蛋 | 炒青菜 | 枸杞紅棗銀耳 | 5 | 2.2 | 1.5 | 2.8 | 0 | 758 |
| 食材 | | 白米90  小米10 | 柳葉魚\*2 | 海結20  油豆腐30 | 刺瓜40  雞蛋30 | 時令青菜70 | 紅棗5  銀耳10  枸杞適量 |
| 11/20 | | 五 | 胚芽飯 | 番茄燒雞 | 梅干冬瓜排骨 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 薑絲  海芽湯 | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 721 |
| 食材 | 白米90  胚芽米10 | 番茄20  雞丁45 | 梅干5  冬瓜20  排骨35 | 冬粉10  高麗菜20  木耳5  紅k5 | 時令青菜70 | 薑絲0.5  海芽5 |

**一年級供應商：康立 二年級供應商：聯利 三年級+素食供應商：永豐**